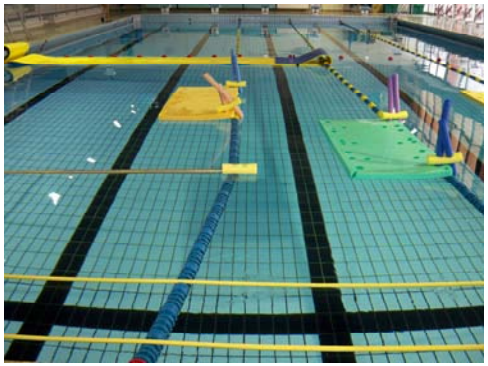
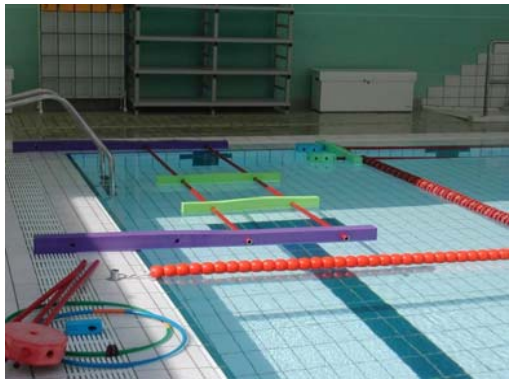
académie Créteil
direction des services départementaux de l'éducation nationale Val-de-Marne

CLASSEUR

PÉDAGOGIQUE NATATION





Conseillers pédagogiques en EPS du Val de marne mise à jour septembre 2014

SOMMAIRE

TEXTES OFFICIELS **P 2**

A. LA NATATION DANS LES INTRUCTIONS OFFICIELLES DE 2008 P 3
B. SYNTHÈSE DE LA NOUVELLE CIRCULAIRE P 4
C. LES TESTS DÉPARTEMENTAUX P 8

OBJECTIF DU CLASSEUR PÉDAGOGIQUE NATATION **P 9**

LA PROGRESSION **P 12**

A. DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE P 13
B. ÉTAPES DE LA PROGRESSION P 14
C. MISE EN ŒUVRE P 15
1. Repérage du niveau des élèves et accès aux fiches pédagogique correspondantes P 16
2. Mode d'emploi des fiches pédagogiques : un exemple P 17
3. Organisation et gestion du groupe P 18

ÉTAPE 1 : étape sécurisante **P 19**

ÉTAPE 2 : étape de confiance **P 29**

ÉTAPE 3 : étape d'autonomie

4. Tableau récapitulatif des étapes de transformation **P 55**

Site EPS 94 et **P 56**
Ouvrages de référence **P 56**

TEXTES OFFICIELS

A. LA NATATION DANS LE BULLETIN OFFICIEL DE 2008 déterminant les programmes

Compétences de cycle 1	Compétences de cycle 2	Compétences de cycle 3
Se repérer et se déplacer dans un espace	**Réaliser une performance**	**Réaliser une performance mesurée**
Projections et réception d'objets	*Activités athlétiques* ***Natation***	*Activités athlétiques* ***Activités de natation***
Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variées		**à différents types d'environnement**
Déplacement *Equilibre* *Manipulation*	*Activités d'escalade* ***Activités aquatiques et nautiques*** *Activités de roule et de glisse* *Activités d'orientation*	*Activités d'orientation* *Activités d'escalade* *Activités de roule et de glisse* *Équitation* ***Activités nautiques***
Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement	**Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement**	**Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement**
Jeux de balle *Jeux d'opposition*	*Jeux de lutte* *Jeux de raquettes* *Jeux traditionnels et collectifs avec ou sans ballon*	*Jeux de lutte* *Jeux de raquettes* *Jeux sportifs collectifs*
Réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive	**Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique et esthétique**	
Ronde *Jeux dansés* *Mime* *danse*	*Danse* *Activités gymniques*	*Danse* *Activités gymniques*

Les Instructions Officielles de 2008 <u>exemples de compétence de fin de cycle</u> pour la natation :

- **Exemple pour le cycle 2 : se déplacer sur une quinzaine de mètres, s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter**.
- **Exemple pour le cycle 3 : se déplacer sur une trentaine de mètres, plonger, s'immerger, se déplacer.**.

B. SYNTHÈSE DE LA CIRCULAIRE NATAION du 7 juillet 2011 (BO n°28 du 14 juillet 2011) Enseignement de la natation dans les premier et second degrés :

Les activités aquatiques et la natation font partie intégrante de l'enseignement de l'EPS à l'école, au collège et au lycée.
Il convient de favoriser la continuité des apprentissages pour assurer à tous les élèves les compétences indispensables à la maîtrise de leur sécurité.

Rappel des objectifs, compétences attendues et des conditions de mise en œuvre

Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale, inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences.
Le savoir-nager visé au dernier palier du socle commun est défini dans les programmes du collège par le « 1er degré du savoir nager ». il correspond à une maîtrise du milieu aquatique permettant de nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé (piscine, parc aquatique, plan d'eau calme à pente douce) et doit être acquis dès la classe de 6ème et au plus tard en fin de 3ème.

L'acquisition des connaissances et des compétences permettant l'accès au savoir-nager se conçoit à travers la programmation de plusieurs cycles d'activités répartis aux trois paliers du socle.
Cet apprentissage commence à l'école primaire et, lorsque c'est possible, dès la grande section de l'école maternelle. Il doit répondre aux enjeux fondamentaux de l'éducation à la sécurité et à la santé mais aussi favoriser l'accès aux diverses pratiques sociales, sportives et de loisirs.

Les connaissances et les capacités nécessaires s'acquièrent progressivement et doivent être régulièrement évaluées, notamment au palier 2 du livret personnel de compétences.

Les objectifs et compétences attendus à l'école

- le moment privilégié de l'apprentissage de la natation est le cycle 2, prioritairement le CP et le CE1. un parcours d'apprentissage doit comprendre des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique sous forme de jeux et de parcours soutenus par un matériel adapté et des moments d'enseignement progressifs et structurés organisés le plus souvent sous forme d'ateliers.

- la natation trouve sa place dans un projet d'ensemble qui concerne les cycles 2 et 3 de l'école primaire, sans exclure, lorsque les conditions s'y prêtent, l'école maternelle et plus spécialement la grande section.

La mise en œuvre de l'enseignement de la natation

- une trentaine de séances réparties en deux ou trois cycles d'activités, auxquelles peuvent se rajouter un cycle d'apprentissage d'une dizaine de séances au cycle 3 (pour conforter les apprentissages et favoriser la continuité pédagogique avec le collège.
- une séance par semaine représente un seuil au-dessous duquel on ne peut descendre.
- Des programmations plus resserrées (2 à 4 séances par semaine) peuvent répondre efficacement à des contraintes particulières.
- durée de la séance : 30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau

L'encadrement et la qualification des personnels

- **Qualification de l'encadrement :**

  - Enseignant : l'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité de l'enseignant de la classe ou, à défaut, d'un autre enseignant dans le cadre de l'organisation du service de l'école.
  - Il conduit la leçon dans le cadre d'un projet pédagogique établi avec l'appui des équipes de circonscription.
  - Il est aidé dans cette tâche par des professionnels qualifiés et agréés par l'inspecteur d'académie ou par des bénévoles soumis à agrément. Une convention est établie entre les différents partenaires (éducation nationale, collectivité territoriale ou la structure responsable de l'établissement de bains).

  - Les professionnels : ils sont soumis à agrément
    - MNS
    - Titulaires du BEESAN
    - Educateurs et conseillers territoriaux

  - Les bénévoles , lorsqu'ils participent aux activités physiques et sportives en prenant la responsabilité d'un groupe d'élèves, interviennent également dans le cadre d'un agrément délivré par l'inspecteur d'académie suite à leur participation au stage d'information défini au niveau départemental.

  - Cas particulier des ATSEM : ils peuvent utilement participer à l'encadrement de la vie collective des séances de natation (transport, vestiaire, toilette et douche). Ils ne sont pas soumis à agrément mais leur participation doit faire l'objet d'une autorisation préalable du Maire. Cette autorisation peut inclure l'accompagnement des élèves dans l'eau.

  - Les AVS : les auxiliaires de vie scolaire accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau, quand c'est nécessaire, en référence au PAI , projet d'accueil individualisé ou au projet personnalisé de scolarisation. Leur rôle se limite à l'accompagnement du ou des élèves handicapés. Pas d'agrément .

- **Taux d'encadrement**

  - en maternelle, l'enseignant et 2 adultes agréés, professionnels qualifiés ou intervenants bénévoles pour une classe.
  - en élémentaire, l'enseignant et 1 adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole pour une classe.

Cas particuliers

Un encadrant supplémentaire est requis quand le groupe-classe comporte des élèves issus de plusieurs classes et qu'il a un effectif supérieur à 30 élèves.

Pour une classe comprenant des élèves de maternelle et d'élémentaire, les normes d'encadrement de la maternelle s'appliquent. Néanmoins quand la classe comporte moins de 20 élèves, l'encadrement peut être assuré par l'enseignant et un adulte agréé, professionnel qualifié ou intervenant bénévole.

Cas particulier des classes à faibles effectifs, composées de moins de 12 élèves : le regroupement de classes sur des séances communes est à privilégier en constituant un seul groupe-classe pris en charge par les enseignants. Le taux d'encadrement pourra être fixé par l'inspecteur d'académie.

La surveillance et la sécurité

- **La surveillance**

  Le cadre général de la surveillance des établissements de bains est défini par le plan d'organisation de sécurité et de secours (POSS) prévu par l'article D.322-16 du code du Sport.

  Dans le cadre scolaire, dans le premier et le second degré, cette surveillance est obligatoire pendant toute la durée de la présence des classes dans le bassin et sur les plages tels que définis par le POSS. Elle est assurée par un personnel titulaire d'un des diplôme conférant le titre de maître nageur sauveteur conformément à l'article D.322-13 du code du sport.

  Les surveillants de bassin sont exclusivement affectés à la surveillance et à la sécurité des activités et ne peuvent remplir une mission d'enseignement. Ils sont qualifiés pour les missions de sauvetage et de premier secours.

Les conditions matérielles d'accueil

- **Surface utile et fréquentation du bassin**

  Pendant toute la durée des premiers apprentissages, l'occupation du bassin doit être appréciée à raison **d'au moins 4m^2 de plan d'eau par élève présent dans l'eau**.

Importance d'assurer aux élèves la sensation de confort thermique utile au bon déroulement des activités d'enseignement.

Qu'il y ait ou non ouverture concomitante du bassin à différents publics scolaires ou non scolaires, les espaces réservés aux élèves doivent être clairement délimités, compte tenu des exigences de sécurité des élèves et des impératifs d'enseignement.

Les espaces de travail doivent être organisés sur les parties latérales des bassins et ne peuvent être réduits aux couloirs centraux.

- **Cas particuliers des bassins d'apprentissage**

Les bassins d'apprentissage sont des structures d'une superficie inférieure ou égale à 100m^2 et d'une profondeur maximale de 1,30m conçus pour pouvoir accueillir une classe entière.

Dans le premier degré, tout en respectant les taux d'encadrement, la surveillance pourra être assurée par l'un des membres de l'équipe d'encadrement (enseignant, intervenant agréé) dans la mesure où l'un d'entre eux, au moins, aura satisfait aux tests de sauvetage prévus par l'un des trois diplômes suivants : MNS, BEESAN, BNSSA, ou aux tests constituant les pré-requis du certificat d'aptitude au professorat d'éducation physique.

Les responsabilités

- **Les enseignants**

La mission des enseignants est d'adapter l'organisation pédagogique à la sécurité des élèves et d'assurer, par un enseignement structuré et progressif , l'accès au savoir nager tel qu'il est défini aux premiers paliers du socle commun.

La présence de personnels de surveillance et d'encadrement au cours de l'enseignement de la natation ne modifie pas les conditions de mise en jeu de leur responsabilité.

L'enseignant s'assure que les intervenants respectent l'organisation générale prévue, et tout particulièrement en ce qui concerne la sécurité des élèves.

- **Les personnels non enseignants**

La substitution de la responsabilité de l'état se fera au profit des personnels de surveillance, dans les mêmes conditions que pour les membres de l' enseignement public .

C. LES TESTS DÉPARTEMENTAUX

L'évaluation départementale mise en place dans le Val de Marne depuis 2010 consiste en trois tests à des niveaux de cycles différents.
Ces tests définissent l'objectif que se fixe le département et doivent en conséquence faire partie intégrante du projet.

Le TEST 1 « VERS LE SAVOIR-NAGER » : A l'issue du CE1, la réussite au test est visée par tous les élèves.

- Sauter
- Remonter passivement
- S'immerger à l'aide de la perche ou de la cage pour remonter un objet (1,20m-1,50m) **suivi d'un temps de récupération**
- Se déplacer 10m (ventral et/ou dorsal)

Le TEST 2 « 1er degré du SAVOIR-NAGER » commun au premier et au second degré, il représente l'objectif à atteindre en fin de scolarité
A l'issue du CM2, la réussite au test est visée pour tous les élèves de CM2

Il s'agit d'un enchaînement d'actions qui comprend :

- Sauter en grande profondeur
- Revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant (ligne d'eau) ,
- Se déplacer 20m (10m sur le ventre, 10m sur le dos)
- Réaliser un surplace de 5s à 10s (tête hors de l'eau)
- S'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant (ligne d'eau).

Le TEST 3 « SAVOIR-NAGER » : la réussite au test est visée pour le plus grand nombre d'élèves.

- Plonger (entrer par la tête)
- Se déplacer 50m (25m en ventral et 25m en dorsal sans interruption)
- Maintenir un surplace tête hors de l'eau de 10 s (école) et 20s (collège)
- Réaliser un plongeon canard pour remonter un objet immergé (1,50m)une immersion :

OBJECTIF

DU

« CLASSEUR PÉDAGOGIQUE NATATION »

En tenant compte des objectifs fixés au niveau départemental, il s'agit de **donner aux enseignants une « représentation accessible du 1er degré du savoir-nager»** afin de leur permettre d'**être en situation active** dans le cadre des activités de natation

- soit en co-intervention avec un MNS
- soit en prenant en charge un groupe de façon régulière ou lors de l'absence d'un MNS ce qui permet dans ce dernier cas d'assurer la continuité de l'enseignement

Savoir-nager :

Le savoir-nager ne se limite pas uniquement aux nages codifiées, mais traduit la capacité de l'élève à enchaîner des actions dans le milieu aquatique :

- réaliser des entrées dans l'eau en sautant ou en plongeant
- s'immerger à différentes profondeurs et rechercher des objets
- se déplacer en position ventrale ou dorsale (*).

Des progressions concernant ces trois thèmes (verbes d'action) seront présentées dans les fiches pédagogiques

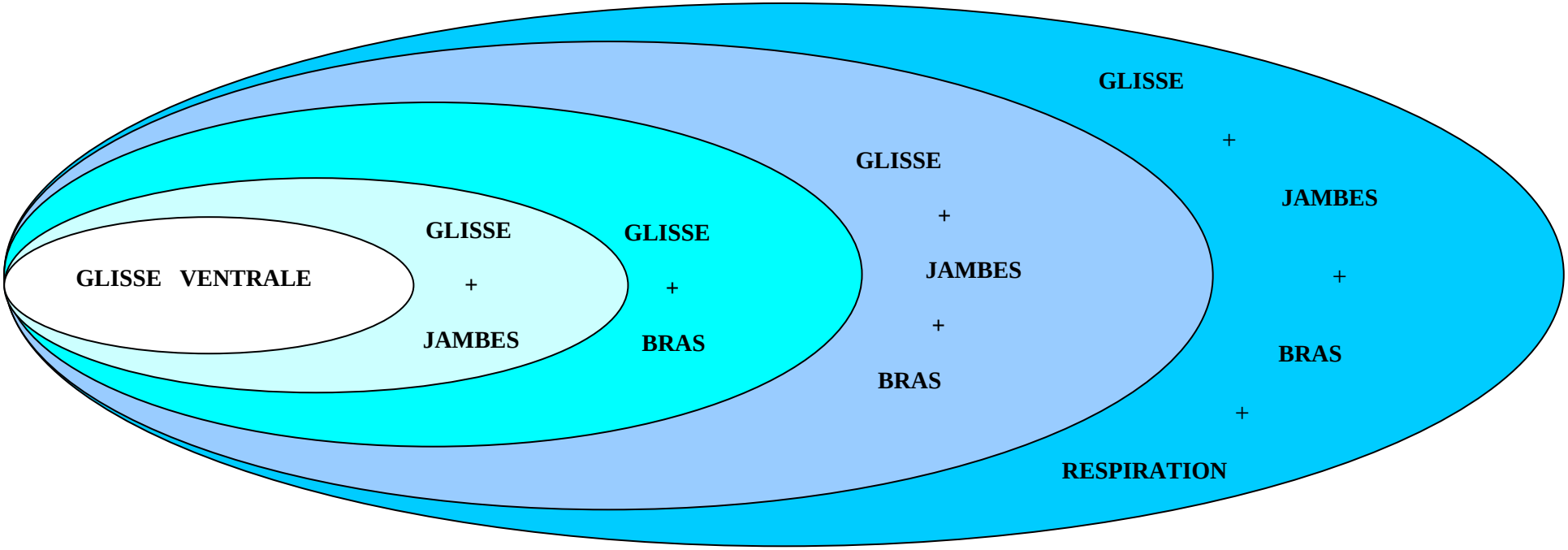
Nous insistons dans cette présentation sur le déplacement aquatique, souvent source d'inquiétude pour les enseignants face à leur représentation du savoir-nager (connaissances techniques associées aux nages codifiées).

Nous visons au niveau scolaire **un déplacement aquatique** que se concrétise par des **actions alternatives ou simultanées des bras et des jambes en position de glisse ventrale ou dorsale** associées à une **respiration de type aquatique** (**).

Ces formes de déplacement sont qualifiées de nages hybrides. Elles associent dans tous les cas une glisse - entretenue par une action des bras et des jambes - et une respiration de type aquatique coordonnée (ex : bras en brasse, jambes en crawl et respiration de type aquatique) .
Elles répondent à des critères d'efficacité et d'économie et en ce sens facilitent la construction des nages codifiées.

* **les tests départementaux** précédemment cités présentent les enchaînements d'actions à réaliser.
****** **respiration de type aquatique** : expiration complète par le nez ou par la bouche dans l'eau, inspiration brève et « placée en fin de trajet moteur » pour ne pas perturber la nage.

Le schéma suivant propose différentes possibilités d'entretien de la glisse ventrale



- **Glisse ventrale** (+ gainage du corps)
  - **Glisse ventrale** associée à un **mouvement de jambes** : « ciseaux de brasse » ou « battements de crawl » (avec matériel : frite ou planche ou sans matériel)
    - **Glisse ventrale** associée à un **mouvement de bras** « en brasse » ou en « crawl » (avec ceinture ou pullboy en blocage respiratoire sur une dizaine de mètres)
      - **Glisse ventrale** associée à un **mouvement de bras** (brasse ou crawl) et à un **mouvement de jambes** (crawl) (blocage respiratoire ou respiration anarchique : « j'inspire quand j'en ai besoin en limitant la rupture de nage »)
        - **Glisse ventrale** associée à **un mouvement de bras** - brasse ou crawl - , à un **mouvement de jambes** - crawl - et une **respiration de type aquatique** : « j'inspire de façon régulière en fin de trajet moteur du / des bras »

La progression associée à cette démarche est développée à l'étape 3

LA PROGRESSION

A. LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE :

La démarche pédagogique dépend du niveau de l'élève (étape 1, 2 ou 3) et tient compte de sa maturité et de son vécu .

Étape 1 : étape sécurisante	Étape 2 : étape de confiance	Étape 3 : étape d'autonomie
• Tenir compte du **vécu de l'élève** (diversité culturelle , éducative…)	• Tenir compte des **acquis de l'élève** pour répondre aux difficultés de chacun (pédagogie différenciée)	• Constituer **des groupes de besoin** afin d'améliorer les points faibles *ex : exercices respiratoires spécifiques*
• **Donner du temps** : faciliter la découverte du milieu, **enrichir le répertoire moteur** en proposant des situations qui ont du sens pour l'élève	• **Donner du temps** : **« réaliser » différentes actions à partir de consignes plus précises**	• **Affiner les réalisations des élèves** dans - les entrées dans l'eau - les immersions - les déplacements (glisse, respiration, propulsion)
• Proposer des situations simples et variées afin de **réduire l'incertitude** *ex : rechercher un objet de couleur rouge en conservant ses appuis plantaires*	• Varier les situations mais aussi les **complexifier** : pour cela, **utiliser les variables** distance, profondeur, temps d'apnée … *ex : les objets immergés sont placés plus ou moins loin, plus ou moins profond*	• Proposer des **enchaînements d'actions** qui mettent en jeu les fondamentaux de la natation *ex : associer une entrée dans l'eau, un déplacement et une recherche d'objet*

B. LES ÉTAPES DE LA PROGRESSION :

extrait du document **« repères pour élaborer le projet natation »**

<table>
<tr><td colspan="6">Progression ——— Éval 1 ——— Éval 2 ———→ Éval 3</td></tr>
<tr><td colspan="2">Étape sécurisante
De l’enfant marcheur</td><td>Étape de confiance
…à l’enfant flottant</td><td colspan="3">Étape d’autonomie
…vers l’enfant aquatique</td></tr>
<tr><td colspan="2">répertoire moteur
situations qui ont du sens
(dans le milieu aquatique)
mode essais / erreurs</td><td>prise de conscience de la poussée d’Archimède
qui caractérise
l’ étape de confiance</td><td colspan="3">hydrodynamisme

test « vers le savoir-nager »
(test d’autonomie) :
sécurité</td><td>hydrodynamisme et respiration aquatique
test « savoir nager » :
économie et efficacité</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="4">lutter contre la résistance de l’eau, s’équilibrer dans le déplacement (bras)

limiter les appuis plantaires (impulsions, franchissement d’obstacles dans le petit bain)

s’immerger avec et sans appuis plantaires
s’immerger + longtemps
s’immerger + profond

se déplacer en appui manuel (ex : marches du petit bain) en associant différents « exercices » respiratoires</td><td rowspan="4">« je flotte naturellement »

équilibre dans différentes positions avec ou sans matériel

à partir d’un blocage respiratoire, modifier la poussée d’Archimède en expirant : s’asseoir, s’allonger au fond du bassin (ventre, dos)

accepter de nouveaux équilibres
passer d’un équilibre à l’autre
ex : ventral / dorsal
(de façon statique puis dynamique)</td><td>Ex de situations</td><td>Objectifs</td><td>Ex de situations</td><td>Objectifs</td></tr>
<tr><td>glisse après poussée (ventral et dorsal)

glisse + propulsion jambes (ventral et dorsal)

glisse + propulsion jambes + expiration déplacement ventral

glisse + propulsion bras et jambes en blocage respiratoire <u>puis</u> en plaçant insp/expiration</td><td rowspan="3">Construire les échanges respiratoires : passer d’une respiration anarchique à une respiration coordonnée (inspiration en fin du trajet moteur du ou des bras)

-expiration longue et continue

-enchaîner insp./expiration.

-indépendance tête / tronc en crawl</td><td>bras en brasse, jambes en battements

- crawl sur 1 bras (l’autre est tendu dans le prolonge-ment du corps = équilibre et appui)

- crawl sur 1 bras (l’autre est tendu le long du corps pour supprimer l’appui)

-dos 1 bras
-dos 2 bras en simultané
-dos 2 bras en alternatif</td><td rowspan="3">Glisse + propulsion bras et jambes : nages hybrides (mouvements alternés ou simultanés)

la respiration est aquatique, coordonnée et ne perturbe pas la nage</td></tr>
</table>

C. LA MISE EN ŒUVRE

En partant des **trois étapes** décrites précédemment

Étape sécurisante : *de l'enfant marcheur …*

Étape de confiance : *… à l'enfant flottant*

Étape d'autonomie : *…vers l'enfant aquatique,*

il conviendra :

1. **de repérer le niveau des élèves**

2. **d'accéder aux fiches pédagogiques correspondantes**

→ fiches pédagogiques **étape 1** p 21

→ fiches pédagogiques **étape 2** p 31

→ fiches pédagogiques **étape 3** p 41

IMPORTANT : au cours de ces trois étapes

- **les situations présentées dans les fiches « étape 1, étape 2, étape 3 » portent sur les mêmes verbes d'action :**

  - ***ENTRER dans l'eau***
  - ***S'IMMERGER*** *(passer d'un blocage respiratoire à une respiration de type anarchique pour accéder à une respiration de type aquatique)*
  - ***SE DÉPLACER (étape 1) ou SE PROPULSER (étape 2 et 3)***
  - ***ENCHAÎNER des ACTIONS*** *(ex : sauter - profondeur 1,20m -, ramasser un objet, récupérer la perche tendue par l'adulte)*

- **les différentes actions peuvent se réaliser seul ou à plusieurs.**

- **des jeux d'équipes aquatiques** permettant d'agir à partir des verbes d'action précédemment cités sont proposés.

1. Repérage du niveau des élèves et accès aux fiches pédagogiques correspondantes

Différents observables - non limitatifs - **pour repérer le niveau des élèves :**

Repères	étape 1 : étape sécurisante	P 19	étape 2 : étape de confiance	P 29	étape 3 : étape d'autonomie	P 38
Entrer dans l'eau	• Refuse d'entrer dans l'eau • Entre dans l'eau mais uniquement avec aide (humaine ou matérielle) • Entre dans l'eau sans immersion	**22**	• Effectue différents types de sauts - au-dessus - a travers - vers l'avant - en recherchant la profondeur…	**32**	• Réalise une entrée par la tête en poussant - vers l'avant - vers le haut - vers le fond • Effectue une figure en sautant	**42**
S'immerger	• Refuse de s'immerger • S'immerge partiellement • S'immerge sans quitter ses appuis (manuels ou plantaires)	**23**	• Réalise l'étoile de mer (3 sec.) • S'immerge puis se stabilise verticalement bras en croix • Se déplace en apnée sur 5m	**33**	• Place une inspiration quand il en a besoin • Maîtrise la respiration de type aquatique (la nage n'est pas perturbée)	**44**
Se déplacer/se propulser	• Se déplace « debout » • Se déplace position semi-allongée tête hors de l'eau • Se déplace avec l'aide des bras et / ou des jambes sans efficacité	**25**	• Se propulse à l'aide des bras ou des jambes (avec ou sans matériel) • Respire de façon anarchique : l'inspiration perturbe le déplacement	**34**	• Effectue différents types de déplacements (sur le ventre ou sur le dos) • Varie les mouvements de propulsion des bras et des jambes en coordonnant sa respiration	**46**
Enchaîner des actions	• Réalise des actions ponctuelles sans enchaînement • Enchaîne partiellement des actions mais l'une des actions n'est pas maîtrisée	**27**	• Enchaîne plusieurs actions à visées différentes : Ex : sauter, repousser le fond, se stabiliser en surface	**36**	• Enchaîne plusieurs actions en respectant des consignes : Ex : effectuer un passage ventral / dorsal en se propulsant par battements	**50**
Participer à des jeux d'équipes aquatiques	• Refuse de participer aux jeux • Participe aux jeux mais ne réalise pas l'action demandée (comportements d'évitement)	**28**	• Participe à des relais ou à des jeux collectifs avec du matériel (grande profondeur)	**37**	• Participe à des relais sans matériel et sur petite distance (largeur) • Participe à des jeux collectifs (avec ou sans matériel)	**51**

2. Mode d'emploi des fiches pédagogiques : un exemple

J'observe que les élèves de mon groupe entrent dans l'eau sans s'immerger. Après des situations d'immersion dans le petit bain, je leur propose la progression suivante:

L'action

Objectif de fin d'étape 1 : entrer dans l'eau en sautant vers le haut et vers l'avant

L'objectif visé

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif	
Entrer dans l'eau	
▪ par l'escalier, par l'échelle avec ou sans aide	▪ idem en tenant la main d'un camarade
▪ par le toboggan avec aide (adulte, frite) et sans aide	
Sauter dans l'eau volontairement	
▪ sauter du 1er, du 2ème, du 3ème échelon de l'échelle, puis du bord (l'adulte peut sécuriser le saut en l'accompagnant)	▪ ces différents exercices peuvent se réaliser à deux sous contrôle de l'adulte
▪ sauter avec l'aide d'une perche tenue par l'adulte	
▪ sauter et attraper la perche tenue par l'adulte	
▪ sauter, remonter et attraper la main de l'adulte qui le ramène au bord	
▪ sauter, remonter et revenir au bord, seul	

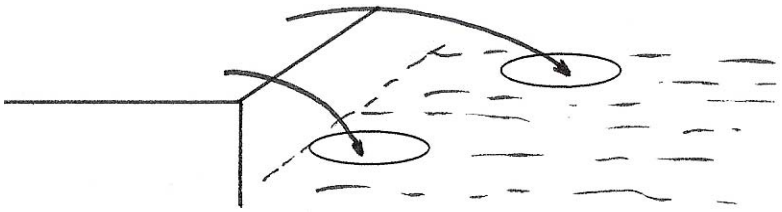
Des situations variées pour atteindre l'objectif

Items d'évaluation et critères de réussite

Évaluation : Départ debout, sauter à travers le cerceau que l'on a choisi
(cerceaux de couleurs différentes plus ou moins éloignés du bord)

Schéma de l'aménagement

Type d'aménagement :

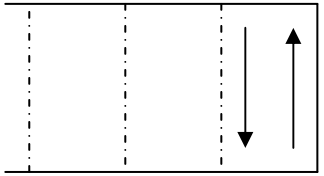


Conseils à l'enseignant

Conseils à l'enseignant : les exercices d'immersion dans le petit bain, en conservant des appuis plantaires, seront un passage incontournable à la réalisation des sauts sous leurs différentes formes

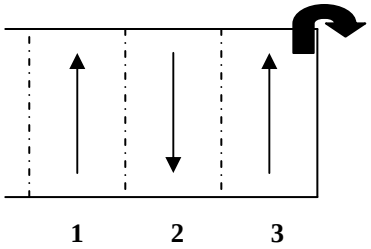
3. **Organisation et gestion du groupe :** le travail se fait en petit ou grand bain et sur la largeur du bassin (10 à 15m suivant les piscines) ce qui permet de donner des temps de repos et des consignes après chaque traversée
Différents types d'organisation sont possibles :

- **Circulation en couloir**



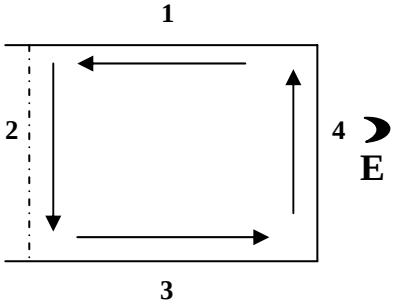
Les actions pourront être différentes à l'aller et au retour
Les actions pourront être différentes dans chaque ligne d'eau
Intérêt : temps d'action important et possibilité de pédagogie différenciée

- **Circulation en couloir avec changement de couloir**



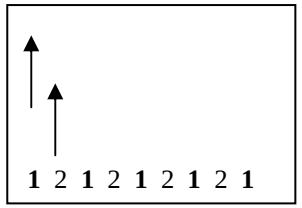
Les élèves partent de la ligne 1, passent à la ligne 2 et terminent à la ligne 3. Ils sortent de l'eau pour rejoindre la ligne 1
Les actions pourront être différentes dans chaque ligne
Intérêt : temps de récupération par retour externe

- **Circulation en « carré »**



Les actions à effectuer sur les déplacements 1, 2 , 3 sont des actions maîtrisées par les élèves mais à affiner
L'action à effectuer en 4 est observée par l'enseignant qui sera à même de corriger voire redonner des consignes

- **Travail par « vagues »**



Le travail par « vagues » permet :
- de gérer des groupes hétérogènes (G1 puis G2) : les consignes pourront être différentes d'un groupe à l'autre
- de permettre des temps de repos après chaque traversée

ÉTAPE 1

L’enfant marcheur : la découverte du contact avec l’eau

L'élève ne peut apprendre que s'il se sent en sécurité face à un milieu nouveau et par définition instable : c'est ce que nous définissons comme **« l'étape sécurisante »**.

Les craintes éprouvées par l'élève traduisent sa méconnaissance du milieu aquatique et de ses représentations : dans l'eau « on coule », on ne peut ni voir ni entendre sous l'eau, l'eau va pénétrer dans mon corps …

Comportement observé : l'élève s'organise pour conserver ses appuis solides et préserver son équilibre vertical

Objectif : favoriser **la découverte du contact avec l'eau** afin de modifier ses représentations

Compétence visée : faire accepter le milieu aquatique comme espace d'évolution

Démarche pédagogique :

- tenir compte du **vécu de l'élève** (diversité culturelle , éducative…)
- donner du temps (faciliter la découverte du milieu, enrichir le répertoire moteur
- proposer des situations simples et variées afin de **réduire l'incertitude :**
  ex : rechercher un objet de couleur rouge en conservant ses appuis plantaires

A cette étape, les situations proposées seront vécues dans le petit bain jusqu'à une profondeur qui ne dépasse pas la taille de l'enfant, elles pourront se faire :

- *avec l'aide de l'adulte*
- *avec une aide matérielle*
- *en autonomie*

Étape 1 : étape sécurisante

Dominante	Objectif de fin d'étape	Situations
Entrer dans l'eau	Sauter volontairement dans l'eau Sauter vers le haut et vers l'avant dans un cerceau	**P 22**
S'immerger	Souffler dans l'eau Ouvrir les yeux sous l'eau S'immerger complètement	**P 23**
Se déplacer/se propulser	Marcher de plus en plus aisément… Quitter progressivement ses appuis plantaires… Parvenir à l'équilibre horizontal	**P 25**
Enchaîner des actions	Réaliser un mini-parcours qui met en jeu un minimum de 2 actions	**P 27**
Participer à des jeux d'équipes	Favoriser les déplacements Favoriser les immersions	**P 28**

ENTRER dans l'EAU : étape 1

Objectif de fin d'étape : entrer dans l'eau en sautant vers le haut et vers l'avant

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

Entrer dans l'eau

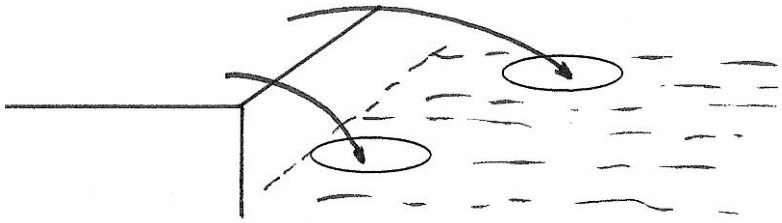
seul	à plusieurs
▪ Par l'escalier, par l'échelle avec ou sans aide	▪ Idem en tenant la main d'un camarade
▪ Par le toboggan avec aide (adulte, frite) et sans aide	

Sauter dans l'eau volontairement

seul	à plusieurs
▪ Sauter du 1er, du 2ème, du 3ème échelon de l'échelle, puis du bord (l'adulte peut sécuriser le saut en l'accompagnant)	▪ Ces différents exercices peuvent se réaliser à 2 sous contrôle de l'adulte
▪ Sauter avec l'aide d'une perche tenue par l'adulte	
▪ Sauter et attraper la perche tenue par l'adulte	
▪ Sauter, remonter et attraper la main de l'adulte qui le ramène au bord.	
▪ Sauter, remonter et revenir au bord, seul.	

Évaluation : départ debout, sauter à travers le cerceau que l'on a choisi

Type d'aménagement :



Conseils à l'enseignant : les exercices d'immersion dans le petit bain, en conservant des appuis plantaires, seront un passage incontournable à la réalisation des sauts sous leurs différentes formes

S'IMMERGER : étape 1

Objectif de fin d'étape : s'immerger complètement sans se boucher le nez et en ouvrant les yeux

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif :

Souffler dans l'eau

seul	à plusieurs
▪ Immerger sa tête bouche ouverte	▪ Idem par deux
▪ Parler, chanter sous l'eau (dire son prénom, dire bonjour)	▪ Se dire des mots sous l'eau
▪ Faire le plus de bulles possible (petites bulles) ▪ Faire de « gros bouillons »	▪ Souffler plus longtemps que son camarade (par le nez et par la bouche)
▪ Faire des bulles le plus longtemps possible	
▪ Souffler par la bouche **ou** par le nez, par la bouche **puis** par le nez en alternance	

Ouvrir les yeux sous l'eau

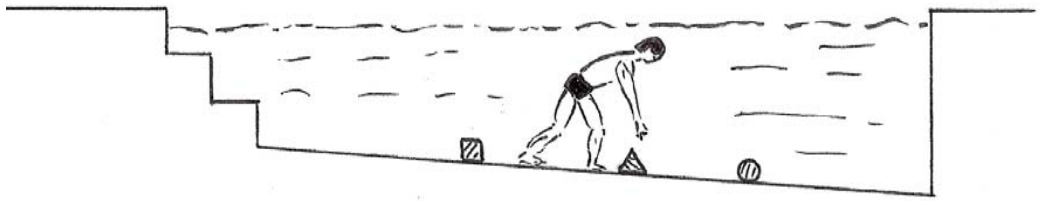
seul	à plusieurs
▪ Nommer ou compter le maximum d'objets disposés au fond	▪ Compter le nombre de doigts présentés par le camarade
▪ Se regarder dans un miroir	▪ Lire le mot écrit par un camarade sur une ardoise

S'immerger complètement (en ouvrant les yeux et en soufflant si nécessaire)

seul	à plusieurs
▪ Passer sous le bras tendu du maître ou du camarade (bras posé à la surface)	▪ Jouer à la ronde : - au signal tous les enfants disparaissent. - au signal les bonnets rouges disparaissent puis les bonnets bleus…
▪ Passer à travers un puis 2 cerceaux	▪ Passer sous les jambes du camarade
▪ Toucher le fond avec une partie du corps désignée par le maître : se placer à genoux, assis, à plat ventre	▪ Par deux face à face mains tenues, le premier s'assoit au fond, le second est debout. Dés que le premier remonte, le second disparaît
▪ Essayer d'attraper un objet immergé (entre 0,80 et 1,20m)	▪ Essayer par 2 ou 3 d'attraper plusieurs objets - à différentes profondeurs, idem le plus vite possible - en donnant des rôles: le 1er rapporte les rouges, le second les bleus
▪ Réaliser « l'étoile de mer » avec du matériel (frite)	▪ Réaliser « l'étoile de mer » à 2 ou à tour de rôle en tenant une frite

Évaluation : ramasser 1, 2, 3 objets de couleurs ou de formes différentes à une profondeur correspondant à la taille de l'enfant (les pieds en contact avec le fond du bassin)

Type d'aménagement :



Conseils à l'enseignant :

Pour l'élève en difficulté

- les exercices **d'immersion du visage dans une bassine** peuvent représenter un moyen sécurisant
- les jeux en équipe (avec ou sans balle) avec un matériel-support (ceinture ou frite) peuvent amener l'enfant à accepter dans un premier temps les éclaboussures puis l'immersion **(le jeu permet de décentrer l'attention)**

SE DÉPLACER : étape 1

Objectif de fin d'étape : se déplacer dans le petit bain en limitant les appuis plantaires…pour parvenir à un équilibre horizontal

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

Marcher de plus en plus aisément …

seul	à plusieurs
▪ marcher en avant, en arrière (en se tenant au bord)	▪ se tenir par la main
▪ marcher en avant, en arrière, de côté sans se tenir	▪ faire la ronde
▪ faire des petits sauts en avant, en arrière,	▪ jeu : « 1, 2, 3 soleil »

… progressivement quitter les appuis plantaires …

seul	à plusieurs
▪ se déplacer en quadrupédie sur la première puis la seconde marche (les voies respiratoires restent dégagées)	▪ se propulser à 2, à 3, allongés sur un tapis mousse, en effectuant des battements
▪ marcher en appui sur les mains sur les escaliers en laissant traîner les jambes (« queue du crocodile ») ▪ idem en traversant des cerceaux	▪ se laisser tirer par un camarade en position ventrale ou dorsale : - en position ventrale, celui qui tire doit aller vite, le nageur doit avoir le visage dans l'eau, les bras allongés, - en position dorsale, poser son dos (ses omoplates) sur les mains de l'autre (aider le camarade à se redresser en poussant les épaules)
▪ rapporter des objets posés sur un tapis flottant (faire varier la distance bord / tapis) de façon à ce que l'enfant n'ait pas toujours pied (immersion)	

… pour parvenir à un équilibre horizontal.

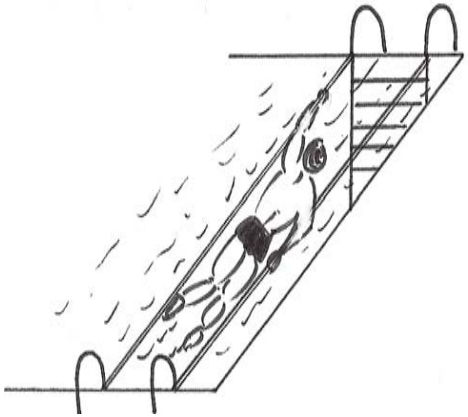
seul	à plusieurs
▪ se déplacer à l'aide de 2 lignes d'eau, en effectuant des mouvements alternatifs des bras, les jambes sont « à la traîne » ou effectuent un battement	▪ « faire le bouchon » en prenant appui dans les mains d'un camarade
▪ se déplacer à plat ventre avec l'aide d'un support (la tête est immergée ou non) : changer la zone d'appui du support pour libérer les bras ou les jambes	▪ « faire le remorqueur » : tenir les hanches d'un camarade qui se déplace dans le petit bain (il est possible d'effectuer un battement d'accompagnement et de faire l'exercice en relais)
▪ à ce stade, l'élève peut essayer de réaliser une « glisse ventrale ou une glisse dorsale » avec ou sans matériel	▪ « faire la torpille » : essayer de glisser plus loin que ses camarades

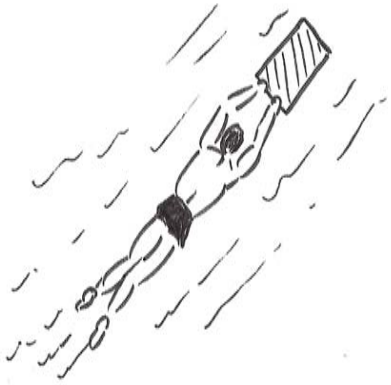
Évaluation :

- se déplacer à l'aide de 2 lignes d'eau, en effectuant des mouvements alternatifs des bras. Les jambes sont à « la traîne » ou effectuent un battement (la tête est immergée ou non)
- se déplacer à plat ventre avec l'aide d'un support (planche, pull-buoy *, frite): changer la zone d'appui du support pour libérer les bras ou les jambes (la tête est immergée ou non)

* le pull-buoy est un petit flotteur qui peut se placer en différents endroits du corps (entre les jambes, sous les aisselles, à bout de bras)

Type d'aménagement :

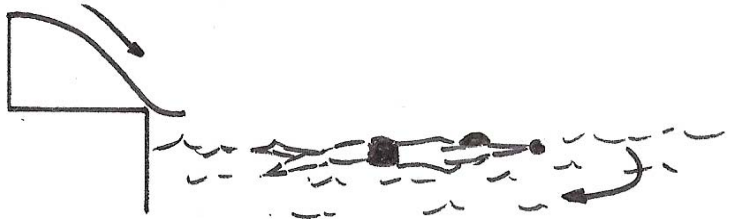
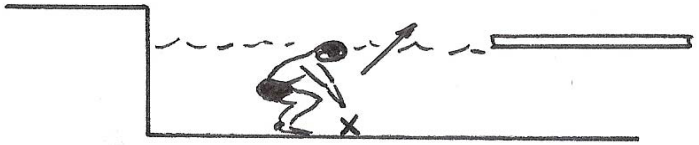
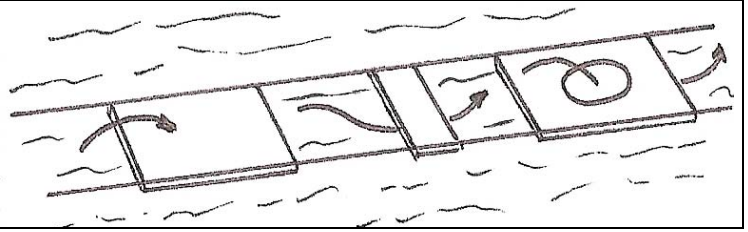




ENCHAINER des ACTIONS : étape 1

Objectif de fin d'étape : enchaîner des actions qui mettent en jeu entrée, immersion, déplacement

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

seul	
▪ glisser sur le toboggan, rattraper une frite, se déplacer pour revenir au bord : - si le départ se fait assis, la pose d'un tapis souple en contrebas du toboggan favorise la bascule vers l'avant - si le départ se fait « à plat ventre », l'élève peut directement enchaîner une glisse ventrale avant de récupérer la frite transmise par l'adulte	
▪ sauter dans le petit bain (1,20m), récupérer un objet immergé et rejoindre un tapis après une poussée sur le fond du bassin	
▪ effectuer un parcours d'obstacles (dessus, dessous, à travers) : les distances entre les différents tapis pourront être modifiées en fonction du progrès de l'élève	

Évaluation : la capacité à enchaîner les actions présentées ci-dessus concrétise la progression de l'élève dans le milieu aquatique

JEUX d'ÉQUIPES : étape 1

Objectif de fin d'étape : se familiariser avec l'eau

Exemples de jeux permettant d'atteindre l'objectif

Jeux favorisant les déplacements

- **L'épervier** : jeu identique au jeu de course
- **Les roues de la bicyclette** : par deux, le 2ème est chargé de suivre le 1er dans tous ses déplacements
- **Les petits chiens** : 2 équipes réparties de part et d'autre du bassin. Des objets flottants sont disposés au milieu de l'espace de jeu ou placés sur un tapis
  Consigne : rapporter le maximum d'objets dans son camp

- **Balles brûlantes** avec ceinture
- **1, 2, 3 soleil** dans le petit bain
- **Le béret** : l'objet peut être lancé par l'enseignant ou positionné sur un tapis

Jeux favorisant les immersions

- **Le tunnel** : les élèves en colonne ont les mains sur les épaules du camarade placé devant. Ils doivent ainsi se déplacer et passer sous le tunnel : cerceau vertical ou perche horizontale…
- **Le filet du pêcheur** : une équipe forme une ronde, les joueurs de l'autre équipe évoluent à l'intérieur et à l'extérieur du filet en passant sous les bras de leurs camarades
- **Récupérer un objet flottant :** un objet pour deux. Un des enfants doit passer sous les jambes de son camarade pour aller récupérer l'objet

- **La course des cavaliers :** élèves par deux face à face, l'un joue le rôle du cavalier, l'autre celui du cheval. Au signal, les cavaliers passent entre les jambes de leur monture et montent à cheval
- **Les petits chiens** rapportent des objets immergés.
  Variez la distance, la profondeur, les couleurs des objets à ramener…chronométrez les équipes
- **Le béret** : l'objet à rapporter est immergé
- **La ronde** : en effectuant une ronde, les élèves effectuent à tour de rôle une immersion

ÉTAPE 2

De l’enfant marcheur à l’enfant flottant

A cette étape, l'enfant doit prendre conscience qu'il flotte naturellement (prise de conscience de la poussée d'Archimède *).
L'enfant est capable de se maintenir à plat ventre, bras et jambes écartés, visage immergé et dos relâché pendant 5 secondes : l'eau me porte, je prends appui sur l'eau… C'est ce que nous appelons **« l'étape de confiance » :**

Comportement observé : l'enfant hésite à quitter ses appuis (manuels ou pédestres). Il a peur de la profondeur.

Objectif : permettre à l'élève de vaincre son appréhension en favorisant

- **la découverte de l'action de l'eau sur le corps :** poussée d'Archimède (*)
- **la découverte de l'action du corps sur l'eau :** action des bras et des jambes pour lutter contre la résistance de l'eau et se propulser

Compétence visée : lui faire prendre conscience **qu'il « flotte naturellement »** et qu'il peut se déplacer sur et sous l'eau

Démarche pédagogique :

- tenir compte des **acquis de l'élève** pour répondre aux difficultés de chacun (pédagogie différenciée).
- donner du temps pour « réaliser » à partir de consignes plus précises .
- varier les situations mais aussi les **complexifier** : pour cela, **utiliser les variables** distance, profondeur, temps d'apnée … ex : les objets immergés sont placés plus ou moins loin, plus ou moins profond.

A cette étape, les situations proposées seront vécues dans le petit bain, mais également dans le grand bain dans une zone où l'enfant n'a plus pied.

**** Principe d'Archimède : tout corps plongé dans l'eau subit une poussée verticale, dirigée de bas en haut et égale au poids du volume d'eau déplacé. (voir interdisciplinarité avec les sciences).***

Étape 2 : étape de confiance

Dominante	Objectif de fin d'étape	Situations
Entrer dans l'eau	Réaliser des entrées variées (par les pieds, par la tête …) à partir de différents supports	**P 32**
S'immerger	Réaliser l'enchaînement de l'étoile de mer ventrale et dorsale S'immerger en conservant des appuis fixes pour aller chercher des objets au fond de l'eau.	**P 33**
Se propulser	Nager sur le ventre, sur le dos avec du matériel flottant ou fixe	**P 34**
Enchaîner des actions	Enchaîner une entrée dans l'eau, un déplacement ventral et dorsal avec ou sans matériel flottant	**P 36**
Participer à des jeux d'équipes	Favoriser, à l'aide de jeux, l'enchaînement des actions (entrées, immersions, déplacements)	**P 37**

ENTRER dans l'EAU : étape 2

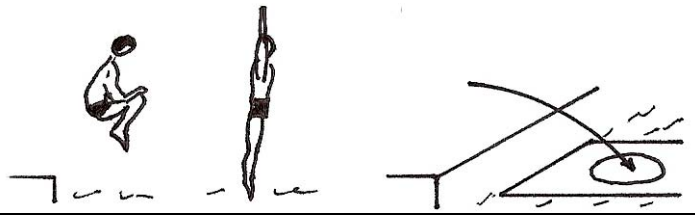
Objectif de fin d'étape 2 : par les pieds et par la tête …de différentes façons

Exemples de situations *à réaliser en grand bain*

par les pieds

seul

- Sauter en avant :
  - du bord, d'un plot ou du rocher
  - avec des figures variées (saut groupé ou tendu) : voir schéma
  - à des distances variées (loin, de façon précise dans un cerceau ou tapis troué)
  - à partir d'un tapis flottant

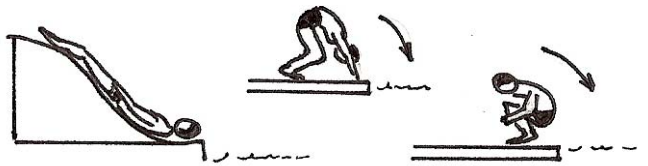


à plusieurs

Travailler en binôme, l'un surveillant les entrées dans l'eau de son camarade.

par les mains et la tête…

- Glisser par le toboggan, le bigliss, le tapis et rejoindre le bord :
  - tête en avant sur le ventre
  - tête en avant sur le dos : voir schéma
- Rouler en avant, en arrière sur un tapis pour chuter dans l'eau : voir schéma
- Basculer en arrière (à partir du bord ou d'un tapis) : voir schéma



Évaluation :

- sauter loin au-dessus d'un tapis et revenir au bord
- glisser tête en avant et revenir au bord : voir schéma

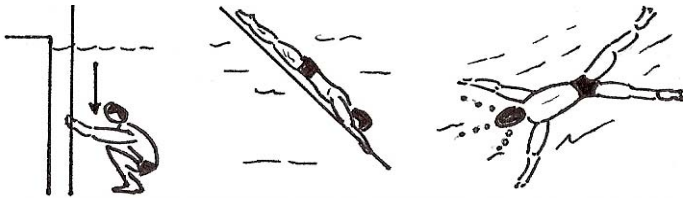
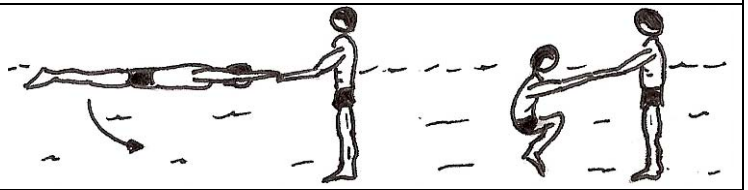
Conseil à l'enseignant : choisir une organisation qui évite les collisions dans la réalisation des sauts.
- aligner les enfants ;
- organiser des départs en « cascade » , un enfant sur deux ou par vague ;
- utiliser des repères visuels et auditifs.

NB : les sauts en arrière sont à proscrire

S'IMMERGER : étape 2

Objectif de fin d'étape 2 : prendre conscience de la poussée d'Archimède

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

seul	
▪ Atteindre le fond du bassin en s'aidant d'une échelle ou d'une perche (1,8 à 2m) ▪ Atteindre le fond du bassin à partir de la position étoile de mer en expirant progressivement et complètement : **réaliser l'action dans le petit bain** en partant de la position ventrale puis de la position dorsale	
▪ Réaliser l'étoile de mer, la maintenir 5 secondes sans matériel	
▪ Passer de la position « étoile de mer ventrale » à « étoile de mer dorsale » en utilisant du matériel flottant : frite, balle, planche, …fournissant des appuis de moins en moins solides	
▪ Passer de la position « étoile de mer ventrale » à « étoile de mer dorsale » en utilisant : - la technique de la boule : voir schéma - la rotation latérale	
▪ Réaliser l'enchaînement des deux positions « étoile de mer » sans aide ni matériel.	
à plusieurs	
▪ Apprendre à se redresser en prenant appui dans les mains de son camarade : objectif, savoir rétablir son équilibre vertical : voir schéma ▪ Descendre en restant en contact avec son camarade puis remonter en conservant le contact ou de façon autonome (inverser les rôles)	

Évaluation :

- Toucher le fond du bassin avec les pieds (1,80 à 2,00 mètres)
- Enchaîner le passage de « l' étoile de mer ventrale » à « l'étoile de mer dorsale » et inversement, sans aide ni matériel
- Moduler la poussée d'Archimède en expirant progressivement (s'asseoir, s'allonger au fond, se mettre à genoux dans le petit bain)

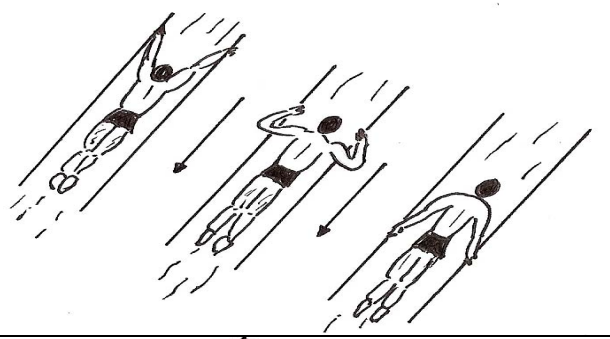
Conseil à l'enseignant : afin de **sécuriser l'élève,** le travail à deux est primordial pour **apprendre à retrouver la position verticale** à partir de la position ventrale et à partir de la position dorsale

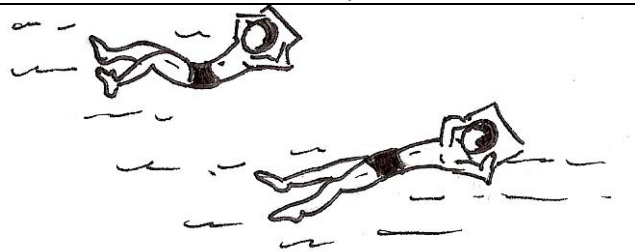
SE PROPULSER : étape 2

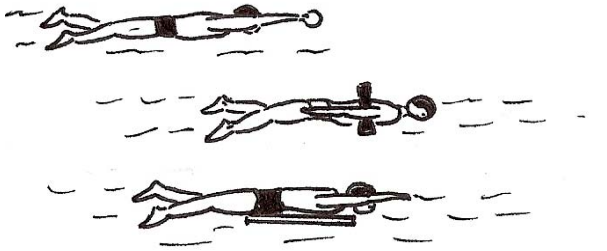
Objectif de fin d'étape 2 : se propulser …avec ses bras ou ses jambes avec différents types de matériel

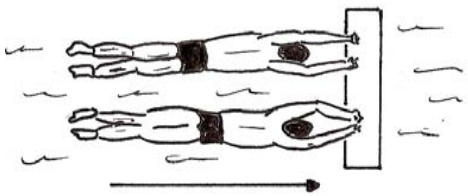
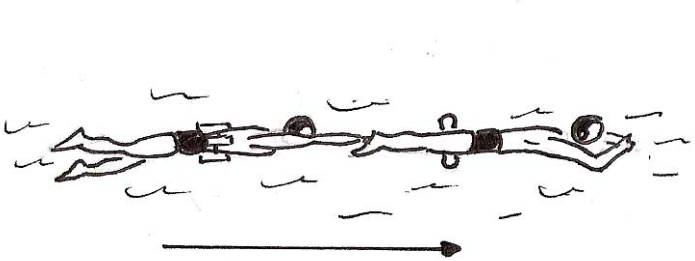
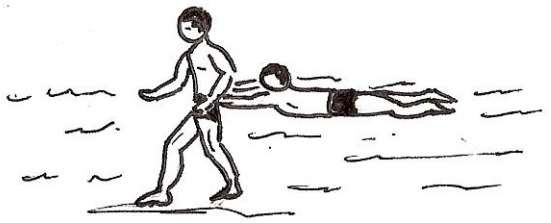
Exemple de situations permettant d'atteindre l'objectif

<table>
<tr><td colspan="2">Déplacement ventral et dorsal seul</td></tr>
<tr><td><u>Avec du matériel fixe , lignes d'eau, cordes.</u>
▪ Se propulser avec ses bras en effectuant des « traction - poussées » des deux bras.
- à plat ventre : voir schéma

- à plat dos (tête en avant puis pieds en avant : gainage du corps)</td><td>  </td></tr>
<tr><td>▪ Se propulser à l'aide de ses jambes, en prenant appui sur un tapis :
- effectuer des ciseaux de brasse * : voir schéma
- effectuer des battements de crawl

* les « ciseaux de brasse » sont à travailler en position dorsale sur les marches du petit bain (l'élève est en appui sur les avant-bras afin de visualiser le geste), puis avec planche sous la nuque (voir schéma) ou sur le ventre (libération de la nuque) et enfin en position ventrale</td><td>  </td></tr>
<tr><td><u>Avec du matériel flottant : planches, frites, ceinture, pull-buoy *, balles.</u>
▪ Sur le ventre : se propulser avec ses jambes (battements ou ciseaux) en tenant le matériel flottant :
- à bout de bras (frite, planche, pull-buoy, balle)
- sous les aisselles (frite, pull-buoy sous chaque aisselle)
- sous le ventre (frite ou planche)
▪ Idem sur le dos

* le pull-buoy est un petit flotteur qui peut se placer en différents endroits du corps (entre les jambes, sous les aisselles, à bout de bras)</td><td>  </td></tr>
<tr><td colspan="2">▪ Se déplacer en position assise à l'aide des bras, sur une frite ou une planche.</td></tr>
</table>

Déplacement ventral et dorsal **à plusieurs**	
▪ **L'attelage:** Traverser la piscine par deux ou trois en prenant appui sur un gros tapis et en effectuant - des ciseaux de brasse - des battements de crawl L'appui pourra se faire « en grande prise » (les bras sont en appui sur le tapis) ou en « petite prise » (seules les mains sont en appui ce qui permet de réaliser en même temps un travail respiratoire) Idem sur le dos	
▪ **Le géant :** le premier se propulse en utilisant les bras (mouvements de brasse ou mouvements de crawl qui pourront être associés à un travail respiratoire), le second tient les pieds de son camarade et effectue des ciseaux de brasse ou des battements de crawl Les élèves pourront utiliser des flotteurs : - pour le premier une ceinture ou un pull - buoy - pour le second une ceinture Sur le dos, le premier tient son camarade sous les aisselles et effectue des ciseaux de brasse, le second effectue des ciseaux ou des battements (les élèves pourront utiliser des flotteurs)	
▪ **Le tandem :** Les élèves sont regroupés par deux. Le premier se déplace en marchant dans le petit bain. Le second prend appui sur son camarade soit au niveau de la taille, soit au niveau des épaules en fonction de la profondeur de l'eau. Le second pourra effectuer des battements associés à un travail respiratoire Sur le dos , le premier se déplace en arrière en tirant son camarade (prise sous les aisselles), le second conserve une position de glisse et effectue des battements	

Évaluation :

- **en position dorsale :** effectuer une largeur en prenant appui sur le pull - buoy (le pull - buoy est placé derrière la nuque : « écraser » le pull - buoy entre la nuque et l'eau tout en effectuant un battement)
- **en position ventrale** : effectuer une largeur avec un pull- buoy sous chaque aisselle (la propulsion se fait par battements, l'inspiration s'effectue en relevant la tête)

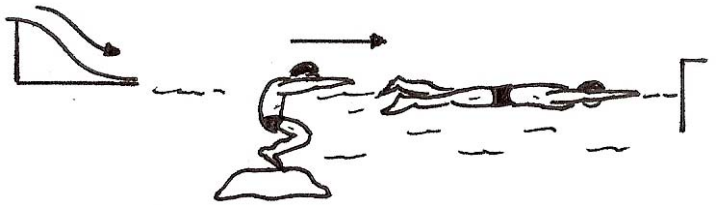
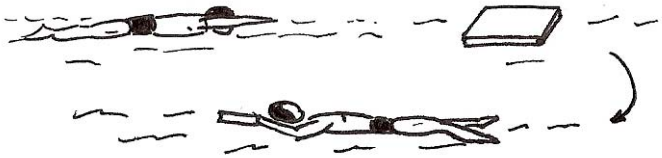
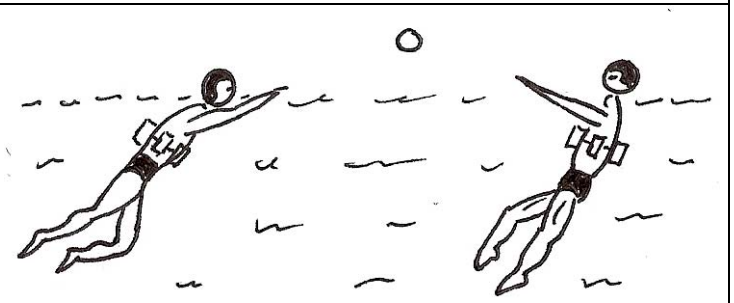
Conseils à l'enseignant :

Utiliser tout type de matériel flottant pour aider à la construction de l'équilibre horizontal.
Dans les situations collectives, favoriser la coopération.

ENCHAINER des ACTIONS : étape 2

Objectif de fin d'étape 2 : enchaîner des actions

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

seul	
▪ Après une glisse ventrale sur le toboggan, déplacement tête immergée jusqu'à un rocher en immersion puis rejoindre le bord (augmenter progressivement les distances)	
▪ Effectuer une glisse ventrale, récupérer une planche donnée par l'enseignant puis poursuivre le déplacement sur le dos ou le ventre	
à plusieurs	
▪ Avec matériel (ceinture) : - Se déplacer par deux en se faisant des passes latéralement - Se déplacer par deux en se faisant des passes d'arrière en avant (le premier est sur le dos et regarde son partenaire qui se déplace à plat ventre dans sa direction) : voir schéma	

Évaluation : la capacité à réaliser ces « mini-parcours » sert d'évaluation

JEUX d'ÉQUIPES : étape 2

Objectif de fin d'étape 2 : décentrer l'attention en faveur du jeu pour limiter l'appréhension

Exemples de jeux permettant d'atteindre l'objectif

Dominante **« se propulser »**	Dominante **« s'immerger »**	Dominante **« se maintenir »** en dégageant les voies respiratoires
▪ **Les déménageurs** : transporter des objets de l'autre côté de la piscine dans son camp en un minimum de temps. Imposer dans ce jeu différents types de déplacements	▪ **Le requin chasseur** : s'immerger sous sa planche pour ne pas être mangé.	▪ **Balles brûlantes** avec ceinture - puis avec frite ou autre flotteur - éventuellement sans matériel si le niveau du groupe le permet
▪ **Les porteurs d'eau** : transporter un seau rempli d'eau, posé sur un gros tapis, sans le renverser et le plus rapidement possible. L'équipe gagnante est celle dont le seau est le plus rempli	▪ **La chasse au trésor** : rapporter le plus grand nombre d'objets immergés dans son camp.	▪ **Passe à 5** avec ceinture - puis avec frite ou autre flotteur - éventuellement sans matériel si le niveau du groupe le permet
▪ **Relais tapis** : allongé sur le tapis, le premier traverse en se propulsant à l'aide des bras ou des jambes, il prend en charge un coéquipier puis ils effectuent une seconde traversée et ainsi de suite jusqu'à 4 partenaires.	▪ **L'épervier** : traverser le bassin sans se faire toucher par l'épervier. S'échapper en s'immergeant à son arrivée.	▪ **Water - basket** - avec ceinture - avec frite ou autre flotteur - éventuellement sans matériel si le niveau du groupe le permet NB : les paniers pourront être remplacés par des bassines

ÉTAPE 3

De l’enfant flottant vers l’enfant aquatique

A cette étape, l'enfant a conscience qu'il flotte naturellement, il est capable d'appréhender la profondeur (plongeon, « plongeon-canard ») et d'effectuer différents types de déplacements aquatiques et subaquatiques sur de courtes distances.
L'amélioration des échanges respiratoires va lui permettre d'augmenter son autonomie aquatique, l'élève est capable de nager plus longtemps sans reprendre appui : c'est ce qui caractérise **« l'étape d'autonomie»** .

Comportements observés :

- **Concernant les entrées dans l'eau :**
  - l'élève se laisse tomber sans pousser, il redresse la tête voire le buste au moment de pénétrer dans l'eau
  - l'élève contrôle mal son apnée

- **Concernant le déplacement subaquatique :**
  - le temps d'immersion est court
  - la profondeur atteinte est inférieure à 2m (le plongeon-canard est mal maîtrisé, l'élève s'affole et remonte « en catastrophe » du fait d'une mauvaise gestion de son temps d'apnée

- **Concernant le déplacement aquatique :**
  - l'élève est en rupture de nage au moment d'inspirer (déplacement ventral)
  - l'élève ne nage pas « axé » : oscillations latérales (crawl ou dos crawlé)
  - le trajet moteur des bras est court (crawl ou dos crawlé) ou trop long (brasse)
  - le retour aérien des bras est rapide, la pénétration est « claquée » (crawl ou dos crawlé)

Objectifs :

- **Rendre l'élève autonome** dans ses déplacements (aspect sécuritaire) :
  - favoriser les entrées plongées (du bord du bassin, de l'eau : plongeon-canard).
  - améliorer la glisse par construction des échanges respiratoires (passer d'une respiration anarchique à une respiration coordonnée) en utilisant des nages hybrides.
  - varier les déplacements ventraux et dorsaux.
- **Renforcer la sécurité en rendant l'élève plus économe et plus efficace :**
  - réaliser avec aisance différentes nages hybrides : capacité à coordonner sa respiration avec une action alternée ou simultanée des bras et des jambes
  - rendre l'action plus économe et plus efficace à travers l'apprentissage des nages codifiées (action motrice des bras progressivement accélérée, retour aérien rapide mais contrôlé - pénétration des mains sans « claque » dans le cas du crawl ou du dos crawlé).

Compétence visée :

- réaliser un plongeon « sans claque » du bord du bassin
- réaliser un « plongeon-canard » suivi d'un déplacement subaquatique et d'une recherche d'objet à 2m de profondeur
- rendre ses actions efficaces tout en restant économe dans ses déplacements aquatiques - capacité à nager longtemps avant de nager vite -

Démarche pédagogique :

- constituer **des groupes de besoin** à partir des acquis des élèves pour affiner les réalisations (glisse, respiration, propulsion).
- affiner les consignes en précisant l'objectif visé .
- proposer des **enchaînements d'actions** qui mettent en jeu les fondamentaux de la natation :
  ex : associer une entrée dans l'eau, un déplacement et une recherche d'un objet.

Étape 3 : étape d' autonomie

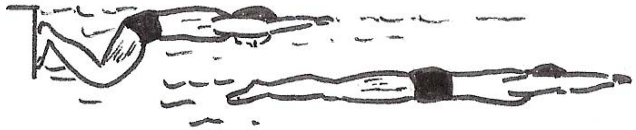
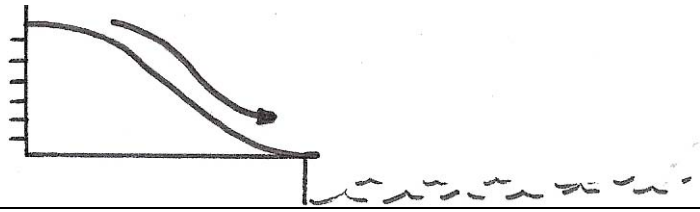
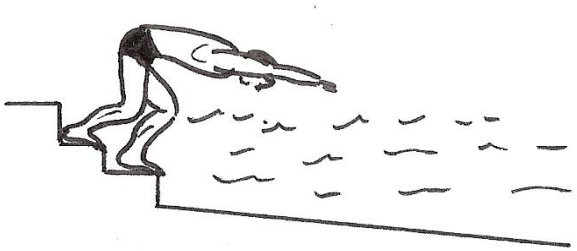
Dominante	Objectif de fin d'étape	Situations
Entrer dans l'eau	Plonger du bord du bassin en modifiant l'angle de pénétration dans l'eau	**P 42**
S'immerger / se propulser	Réaliser un parcours subaquatique d'une dizaine de mètres à une profondeur maximale de 2 mètres	**P 44**
Se propulser ventralement **Se propulser dorsalement**	Se propulser ventralement… en coordonnant sa respiration afin d'entretenir la glisse Se propulser dorsalement… en conservant une position de glisse	**P 46** **P 49**
Enchaîner des actions	Effectuer un parcours aquatique mettant en jeu entrée, immersion, déplacement ventral et dorsal	**P 50**
Participer à des jeux d'équipes	Coopérer pour faire gagner son équipe (relais variés) Coopérer pour s'opposer (jeux collectifs en milieu aquatique)	**P 50** **P 51**

ENTRER dans l'EAU : étape 3

Objectif de fin d'étape 3 : plonger du bord du bassin en modifiant l'angle de pénétration dans l'eau

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

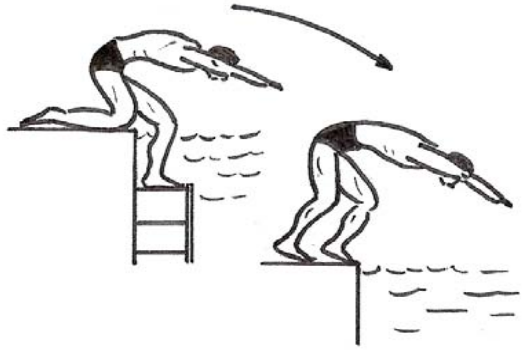
Conseils à l'enseignant : la maîtrise de la coulée ventrale représente le préalable à la réalisation d'un plongeon. Elle traduit l'absence d'appréhension à pénétrer sous l'eau : glisse réalisée dans l'eau -en surface ou sous la surface- à partir d'une poussée sur le bord du bassin, le corps est tonique, la tête rentrée entre les bras
Les consignes seront en adéquation avec le niveau de réalisation de l'élève (voir ***exemples en italique***).

Coulée ventrale départ dans l'eau : poussée progressive -sans brutalité- et tonicité du corps pour glisser le plus loin possible	
Glisse tête en avant sur le toboggan : corps tonique + glisse	
Coulée ventrale départ surélevé ***Exemples :*** <u>Petit bain</u> : ▪ pieds décalés, un pied sur une marche, l'autre sur une marche inférieure ***placer les mains au contact de l'eau*** (bras tendus et tête rentrée) et ***se laisser glisser sur l'eau***	

Grand bain :

- genou au sol pour la première jambe, pied sur le barreau de l'échelle le plus proche de l'eau pour la seconde jambe , ***placer les mains au contact de l'eau*** (bras tendus et tête rentrée) ***et se laisser basculer vers l'eau***
- idem du bord du bassin (le placement des bras et de la tête est identique à celui de la situation précédente)

- départ debout, jambes fléchies et pieds décalés : bras tendus, tête rentrée, ***se laisser basculer vers l'eau***



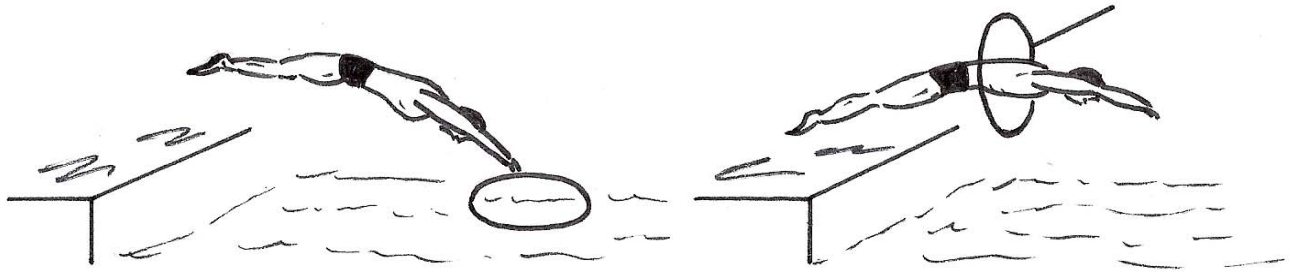
Grand bain : les exercices précédant sont à reprendre ***en ajoutant une poussée de la jambe (ou des jambes) d'appui au moment du déséquilibre***

Grand bain : les exercices précédant sont à reprendre ***en modifiant le moment de la poussée***

- poussée à l'instant du contact des mains avec l'eau : ***glisser sur l'eau***
- poussée tardive pour ***pénétrer sous l'eau***
- poussée en début de déséquilibre ***: effectuer un temps de suspension qui précède la pénétration dans l'eau*** (= franchir un obstacle)

Évaluation : plonger à travers un tapis troué ou un cerceau placé horizontalement puis verticalement (le cerceau est tenu verticalement par l'enseignant)

Type d'aménagement :



S'IMMERGER / se propulser : étape 3 (dominante immersion)

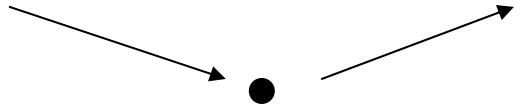
Objectif de fin d'étape 3 : réaliser un parcours subaquatique d'une dizaine de mètres à une profondeur maximale de 2 mètres

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

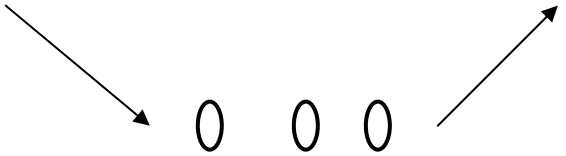
Immersion à l'échelle avec recherche d'objets (1,80 / 2m)

Immersion en descendant le long d'une perche inclinée ou verticale (pieds devant puis tête en avant)

- Immersion en descendant le long d'une perche inclinée ou verticale, lâcher la perche, récupérer un objet et remonter
  - par une autre perche
  - de façon autonome (par action des bras et/ou des jambes)
  - se laisser remonter



- Immersion en descendant le long d'une perche inclinée ou verticale, lâcher la perche, franchir deux ou trois obstacles (cerceaux) et remonter
  - par une autre perche
  - de façon autonome (par action des bras et/ou des jambes)
  - se laisser remonter



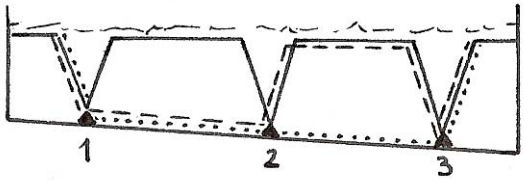
Réaliser un plongeon-canard : exemple de progression

- rotation (culbute) autour d'une perche en **expirant par le nez**
- demi-culbute avant dans l'eau : de la nage ventrale, revenir au point de départ en nage dorsale
- culbute complète : de la nage ventrale, effectuer une culbute complète et reprendre la nage
- plongeon-canard : au cours du déplacement aquatique, effectuer une traction sur les bras tout en basculant le buste vers les jambes

Varier les rythmes respiratoires en enchaînant des immersions

- cerceaux repères en surface : l'élève vient inspirer dans chaque cerceau puis 1 sur 2, 1 sur 3…

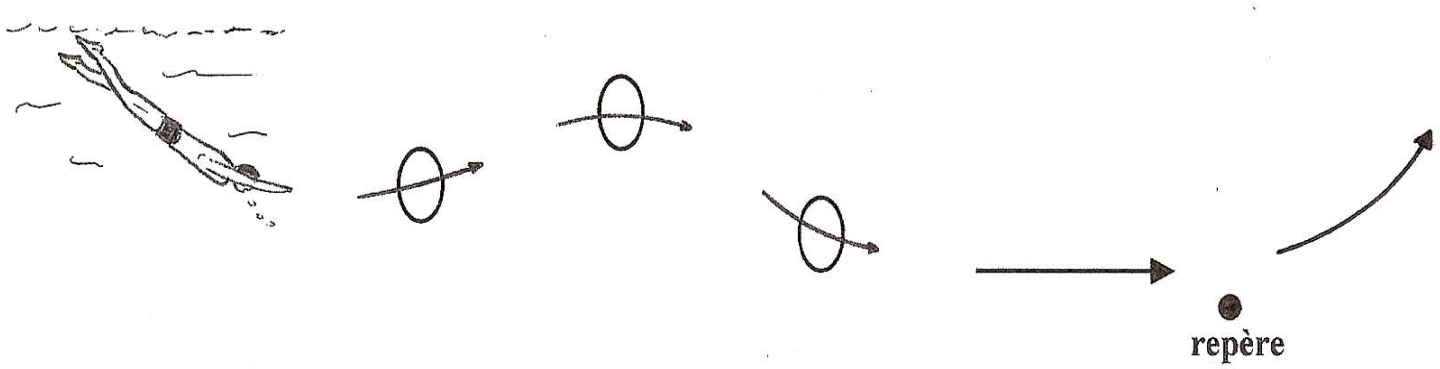
- repères au fond du bassin : effectuer un plongeon canard au niveau de chaque repère (——) , puis de 1 à 2 en apnée (------) et plongeon canard sur 3, puis plongeon canard sur 1 et de 2 à 3 en apnée, et enfin , de 1 à 3 en apnée (……)



Evaluation :

- Descendre le long d'une perche inclinée, se déplacer sous l'eau sur 3 à 5m (passage à travers 2 ou 3 cerceaux immergés) puis remonter à un endroit matérialisé (mannequin scolaire ou autre objet)
- Idem en récupérant le mannequin
- Idem en récupérant le mannequin et en le remorquant sur une distance de 5 mètres

Type d'aménagement :



Conseils à l'enseignant :

- Donner un temps de récupération suffisant après chaque déplacement en immersion
- Être attentif à la pâleur ou à l'essoufflement de l'élève

SE PROPULSER VENTRALEMENT : étape 3 (vers les nages codifiées)

Objectif de fin d'étape 3 : Se propulser ventralement… en coordonnant sa respiration afin d'entretenir la glisse

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

Glisse entre 2 cordes en position ventrale

Effectuer des « tractions-poussées » avec les bras **en blocage respiratoire**

- Sans les jambes
- En associant un battement de jambes pour entretenir la glisse

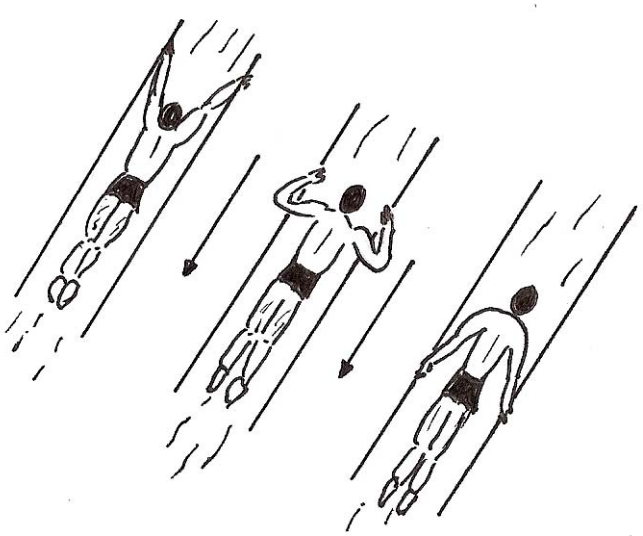
Idem en inspirant un minimum de fois et sans perturber la glisse

Objectifs:

- Effectuer le minimum de mouvements sur la largeur du bassin
- Aller le plus loin possible à partir d'une action unique des bras
- Aller le plus loin possible à partir d'une action unique des bras associée à un battement de jambes

Les situations proposées pourront être reprises en « plaçant » une inspiration en fin de poussée des bras : dans ce cas, l'inspiration est brève et buccale, elle se réalise par libération de la nuque (la tête se relève pour inspirer et bascule entre les bras après l'inspiration, le buste reste le plus possible à plat pour éviter la rupture de glisse)

Tirer - pousser - se laisser glisser



Conseils à l'enseignant :

Insister sur une position du corps « à plat » : le corps est tonique et rectiligne, la tête est basculée entre les bras, le regard se porte vers le fond du bassin pendant tout le temps de la glisse

Du blocage respiratoire - voire d'une respiration anarchique * - à une respiration régulée

* **respiration anarchique** : l'élève nage le plus souvent en blocage respiratoire, il prend appui sur les bras pour dégager les voies respiratoires (l'expiration n'est pas aquatique : c'est-à-dire qu'il se redresse pour expirer avant d'inspirer) il est à ce moment en « rupture de nage »

Les situations suivantes permettent de varier les rythmes respiratoires :

1. **avec matériel :**
   - effectuer des ciseaux de brasse en tenant une planche ou une frite bras tendus dans le prolongement du corps : l'inspiration se fait au moment du repli des jambes à chaque mouvement, tous les deux mouvements, tous les trois mouvements
   - idem en effectuant un battement de crawl : dans ce cas , l'élève effectue une inspiration à 2, 3, 4 secondes en comptant « dans sa tête » (ex : sur la longueur du bassin : 2, 3, 4, 3, 2, 3, 4…)
   - effectuer des mouvements de bras en brasse avec l'aide d'un **pull - buoy** * et éventuellement d'une ceinture : l'inspiration se fait au moment du passage des mains sous le menton. Elle pourra se faire à chaque mouvement, tous les deux ou tous les trois mouvements

   - **respiration anarchique** : l'élève nage le plus souvent en blocage respiratoire, il prend appui sur les bras pour dégager les voies respiratoires (l'expiration n'est pas aquatique : c'est-à-dire qu'il se redresse pour expirer avant d'inspirer) il est à ce moment en « rupture de nage »

   * **pull - buoy** : flotteur qui se place en différents endroits du corps (entre les jambes, sous les aisselles, à bout de bras) ce qui permet de modifier l'équilibre et de travailler l'efficacité de la propulsion

2. **sans matériel :**
   - reprendre les situations précédentes
   - poursuivre jusqu'à une **nage complète** qui associe mouvements de bras, mouvements de jambes et respiration coordonnée **: mouvement des bras en brasse associée à un battement de jambes. L'inspiration se place lorsque les mains passent sous le menton, l'expiration lorsque les bras s'allongent** (voir p 12)

Évaluation : capacité à entretenir la glisse sans « rupture de nage » sur la nage complète (respiration sur les bras en brasse associée à un battement de jambes)
Critères de réussite : le corps doit rester le plus à plat possible, l'inspiration est placée en fin de trajet moteur des bras (les bras sont utilisés pour la propulsion et non pour dégager les voies respiratoires : cas de la respiration de type « anarchique »)

Conseil à l'enseignant : l'expiration est active, complète et se place en fin de trajet moteur, l'inspiration est brève afin d'éviter la rupture de nage

De la respiration régulée à la respiration de type aquatique* : coordination de la respiration lors d'un déplacement effectué en crawl

*** respiration aquatique** : l'élève expire complètement sous l'eau, il est capable d'inspirer en fin de trajet moteur des bras sans perturber la nage, il reste « en position de glisse »

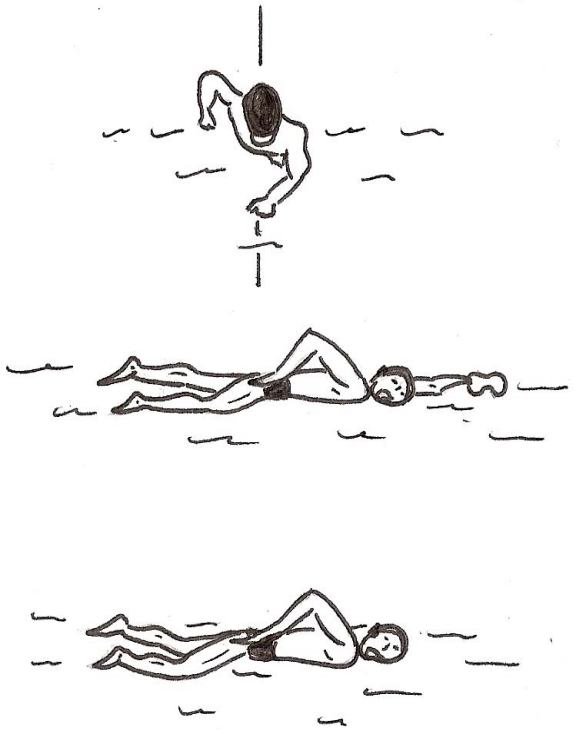
Les **« éducatifs »** suivants vont faciliter la coordination de la respiration dans le déplacement en crawl

- **crawl en blocage respiratoire** sur une dizaine de mètres :
  - les yeux ouverts (suivre une ligne de fond ou des repères)
  - les yeux fermés (un camarade surveille si la trajectoire est rectiligne)

  l'objectif est de **« nager axé »**

- **« crawl sur un bras »** avec matériel
  - sur une propulsion en battements, **l'élève tient un flotteur dans la main gauche** (le bras est tendu dans le prolongement du corps), il effectue du bras droit le mouvement de crawl (« aller chercher l'eau loin devant et la repousser loin derrière ») et veille à placer son inspiration au moment du dégagement de la main le long de la cuisse : **la tête doit se tourner sans se dégager de l'eau**
  - idem mais **le flotteur est bloqué entre le cou et le bras**
  - les consignes seront identiques pour réaliser l'éducatif du bras gauche

- **« crawl sur un bras »** sans matériel :
  - le même éducatif sera réalisé sans matériel pour éliminer l'appui que procure le flotteur
  - **afin d'éviter tout relèvement de la tête, le bras tendu dans le prolongement du corps pourra être placé le long du corps : voir schéma**



Évaluation : capacité à entretenir la glisse sans « rupture de nage » **sur 25m**
Critères de réussite : le corps est à plat , les bras ne sont pas « jetés » sur l'eau, les actions motrices sont efficaces (le déplacement est glissé)

Conseil à l'enseignant : veillez à ce que l'expiration soit active, complète et aquatique (sortie de bulles de part et d'autre du visage)

SE PROPULSER DORSALEMENT : étape 3 (vers les nages codifiées)

Objectif de fin d'étape 3 : Se propulser dorsalement… en maintenant une position de glisse

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

Déplacement dorsal :

- entre deux cordes : tête en avant, puis pieds en avant

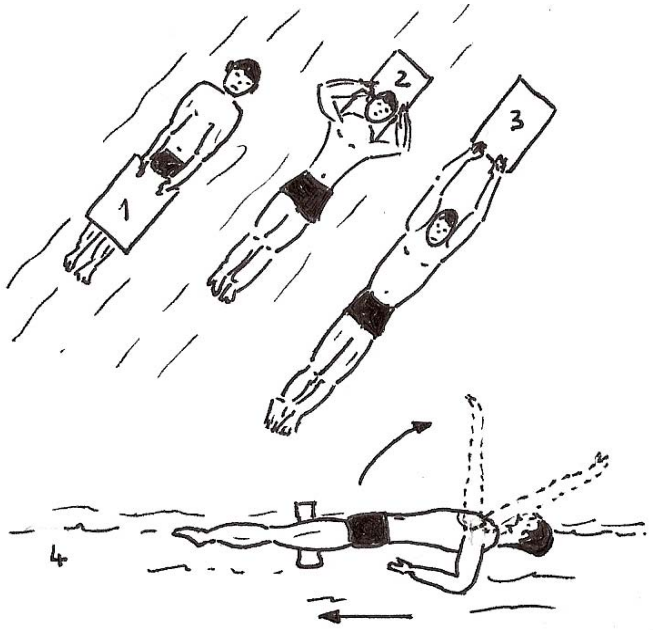
- avec une planche ou une frite ou un pull - buoy, la propulsion se faisant par battements
  - planche sur le ventre bras tendus (1)
  - pull - buoys sous les aisselles
  - planche ou pull - buoy derrière la nuque *comme un oreiller* (2)
  - planche à bout de bras dans le prolongement du corps (3)

- avec un pull - buoy (placé entre les jambes) ou une ceinture :
  - la phase motrice se fait par une action « tirer-pousser » simultanée, le retour des bras est aquatique : ils viennent s'allonger en arrière de la tête

  - la phase motrice se fait par une **action « tirer-pousser » simultanée**, le retour des bras est aérien : les deux bras passent simultanément à la verticale des yeux pour venir *se poser sur l'eau* tendus (4)

Les situations précédentes pourront se réaliser en effectuant des mouvements de bras alternés :

- travail sur un bras, le second tenant la planche placée côté ventre ou en arrière de la tête
- travail sur les 2 bras de façon alternative avec *rattrapé* de la planche



Évaluation : déplacement en dos sur 25m en effectuant soit une action simultanée, soit une action alternative des bras
Critères de réussite : le corps est à plat , les bras ne sont pas *jetés* sur l'eau, les actions motrices sont efficaces (le déplacement est glissé)

Conseils à l'enseignant : demander de maintenir la position à plat dos de façon tonique (gainage du corps)

- oreilles dans l'eau, regard porté vers le plafond
- ventre et jambes en surface, pointes de pieds allongées

ENCHAINER des ACTIONS : étape 3

Objectif de fin d'étape 3 : parcours aquatique mettant en jeu entrée, immersion, déplacement ventral et dorsal

Exemples de situations permettant d'atteindre l'objectif

- Les parcours à mettre en place seront en relation directe avec les tests départementaux
- A ce titre, une organisation par atelier permettra d'affiner les différentes actions avant de travailler leur enchaînement
- L'enchaînement pourra se faire de façon progressive : 2 actions enchaînées puis 3 et enfin le parcours complet

Évaluation : voir tests départementaux p 8

- **Parcourir 15m en grande profondeur**
- Parcourir 25m en 2 nages (ventrale et dorsale)
- **Test 1 « vers le savoir-nager » : test d'autonomie**
- Parcourir 50m en 2 nages (ventrale et dorsale)
- **Test 2 « savoir-nager »**

JEUX d'ÉQUIPES : étape 3

Objectifs de fin d'étape 3 :

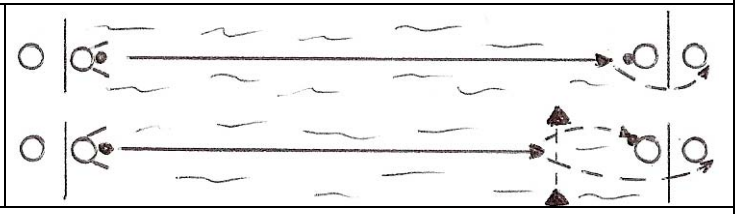
- **Coopérer pour faire gagner son équipe** (relais variés, balles brûlantes : opposition indirecte, espaces séparés)
- **S'opposer individuellement** (jeux traditionnels : béret, épervier, balle au chasseur, opposition directe, espaces interpénétrés)
- **Coopérer pour s'opposer** (jeux collectifs en milieu aquatique : opposition directe, espaces interpénétrés)

Exemples de jeux permettant d'atteindre l'objectif

Relais : coopérer avec opposition indirecte

- **Relais « tapis » : la pirogue**
  La première traversée s'effectue avec un « pagayeur », la seconde à 2, puis 3 et enfin 4 pagayeurs qui s'organisent pour gagner la course.
  Les élèves ont la possibilité :
  - de prendre appui sur le tapis par les bras et d'effectuer des battements ou des ciseaux de jambes
    ou
  - d'être à plat ventre sur le tapis et d'effectuer des mouvements de bras en brasse ou en crawl

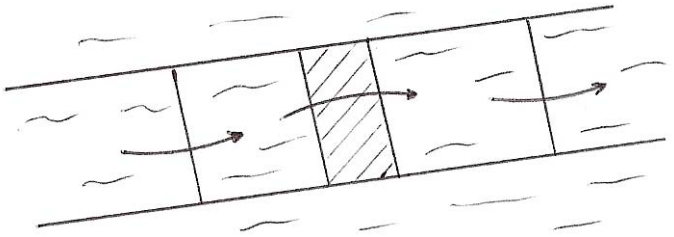
- **Relais « ballon » :** Le relayé doit transmettre le ballon au relayeur
  Le ballon peut servir de support ou être conduit « façon water-polo »
  Variante : le relayé pourra dans un second temps faire la passe au relayeur pour accélérer le déroulement de la course (définir à l'aide de plots le point à partir duquel il est possible de tenter la passe)



- **Relais nage « libre » :** tout type de déplacement est autorisé

- **Relais nage « imposée » :** le déplacement (ventral ou dorsal) est imposé de même que des actions spécifiques des bras, des jambes ou de la respiration. Du matériel type planche ou pull - buoy pourra être utilisé

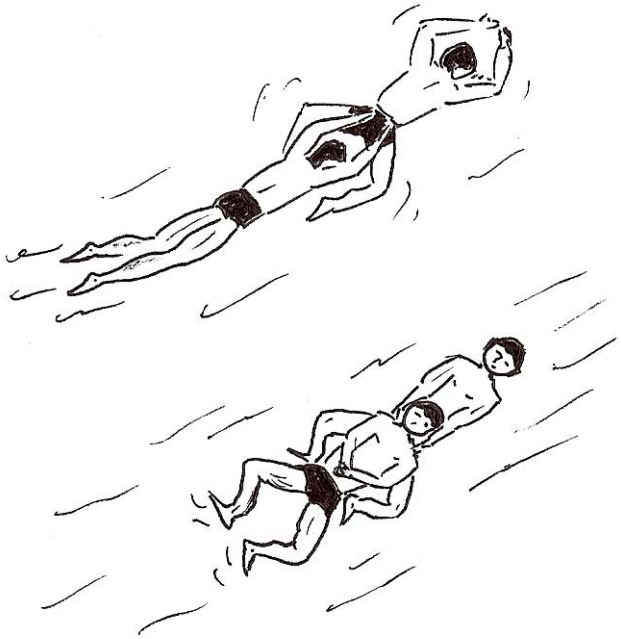
- **Relais « obstacle » :** la nage est perturbée par un (des) franchissement(s) dessus-dessous : il s'agira de franchir un tapis par-dessus et de passer sous une voire deux cordes



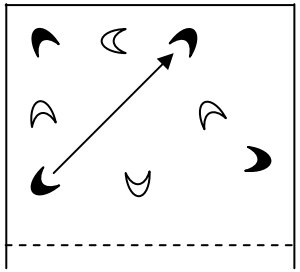
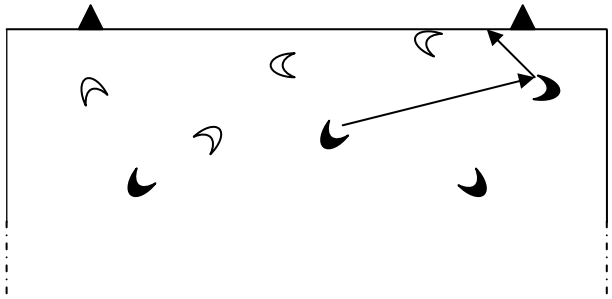
- **Relais « sauvetage »**

  - **en position ventrale** : le premier nage en brasse et tire son camarade qui le tient par la taille et effectue des ciseaux ou des battements.
    Le changement de rôle se fait après chaque traversée.

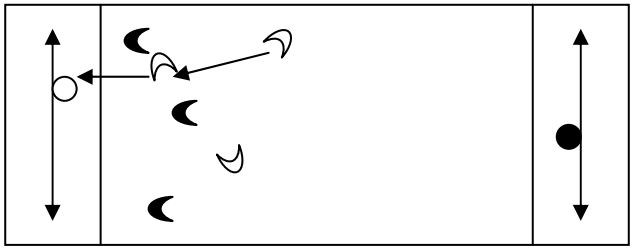
  - **en position dorsale** : le premier effectue des ciseaux et tire son camarade en le prenant sous les aisselles, le second effectue des ciseaux ou des battements.
    Le changement de rôle se fait après chaque traversée.



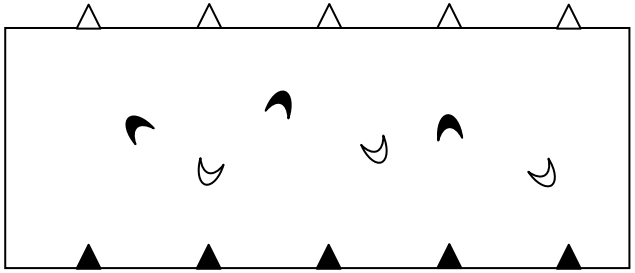
- **Course à l'australienne :** la course s'effectue sur la largeur du bassin
  Les actions demandées sont différentes à chaque traversée (Ex : déplacement dorsal en rétro-pédalage)
  Les élèves ne doivent pas terminer dans les 3 derniers de chaque traversée pour ne pas être éliminés
  L'enseignant veillera à laisser aux élèves un temps de repos suffisant après chaque traversée. Les élèves éliminés resteront dans l'eau
  (la course se déroulant rapidement, le temps d'attente est court)

Jeux collectifs : coopérer avec opposition indirecte (espaces séparés)	
▪ **Balles brûlantes**	
Jeux collectifs avec opposition directe : s'opposer individuellement (espaces interpénétrés)	
▪ **Béret :** le jeu se déroule en largeur du bassin Afin d'augmenter la quantité d'actions, plusieurs « bérets » pourront être utilisés en même temps (ex : 3 ballons de couleurs différentes, ce qui permet d'appeler 3 « numéros » donc 6 joueurs . On veillera à décaler l'appel des différents numéros)	
▪ **Épervier :** le jeu se déroule en largeur du bassin 3 éperviers. Les élèves doivent franchir la zone sans se faire toucher par les éperviers *NB : les éperviers utilisent un support (frite), le joueur touché récupère le support et devient épervier*	
▪ **Balle au chasseur :** le jeu se déroule en largeur du bassin 3 chasseurs, une balle. Les élèves doivent franchir la zone sans être touchés par la balle « tirée » par les chasseurs *NB : les chasseurs utilisent un support (ceinture ou frite)*	
Jeux collectifs : coopérer avec opposition directe (espaces interpénétrés)	
▪ **Passes à 5 :** l'enseignant pourra utiliser soit un ballon soit un frisbee en mousse	
▪ **Balle au but :** après une succession de passes, le point est marqué par le joueur attaquant (en noir) qui plaque le ballon sur le bord du bassin dans la zone délimitée par 2 plots sans se faire toucher par un adversaire. La balle est ensuite donnée à l'équipe adverse	

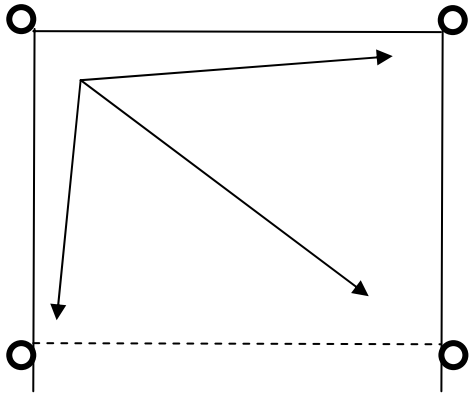
- **Balle au capitaine :** le capitaine est assis dans une grosse bouée et se déplace dans un couloir matérialisé par le bord du bassin et une corde. Un joueur partenaire doit lui faire la passe pour marquer le point.
  Il est conseillé de jouer en largeur et en 3 contre 3 plus les capitaines afin de favoriser la circulation de la balle et de rendre le jeu plus attrayant.



- **Jeu de massacre :** les cibles sont matérialisées par des planches ou des plots.
  L'équipe noire attaque sur les plots noirs, l'équipe blanche sur les plots blancs.
  Pour accélérer le déroulement du jeu et le rendre plus motivant, il est recommandé de mettre plusieurs balles en jeu.
  L'évaluation se fait après un temps de jeu de 2 à 3 minutes (nombres de plots tombés).
  Variante : alterner plots noirs et plots blancs de chaque côté du bassin. Si les noirs font tomber un plot blanc, le point revient à l'adversaire…



- **Water-polo (4 cibles) :** les cibles pourront être matérialisées par des plots voire des bassines.
  Si une équipe marque 1 point, l'équipe adverse récupère le ballon et doit attaquer vers l'une des trois autres cibles O (la moins défendue)



- **Water-polo adapté:** Il s'agit de faire progresser la balle vers le but par une succession de passes
  - les buts sont matérialisés par des plots**.**
  - le goal de chaque équipe porte une ceinture.
  - le porteur du ballon (attaquant ou défenseur) ne peut pas être gêné physiquement par ses adversaires.

RÉCAPITULATIF DES ÉTAPES DE TRANSFORMATION

ETAPE SECURISANTE		ETAPE DE CONFIANCE		ETAPE D'AUTONOMIE	
TERRIEN	**CORPS SANS APPUI PLANTAIRE**	**CORPS FLOTTANT**	**CORPS PROJECTILE**	**CORPS PROPULSEUR DISCONTINU**	**CORPS PROPULSEUR CONTINU**
Évaluation intermédiaire indicative	*évaluation*	*évaluation*	*évaluation*	*évaluation*	*évaluation*
ENTRER **SE DEPLACER** **S'IMMERGER** **FLOTTER** **ENCHAÎNER des actions**	**Avec matériel** **10m avec matériel** **La tête** **Avec matériel** **Enchaînement partiel**	**Sauter sans matériel** **8m à 10m sans matériel** **Avec perche 1.80m** **Etoiles *Bouteille*** **Plusieurs actions** **Test 1 CE1**	**Sauter droit** **Glissées** Ventrales /Dorsales **Se déplacer 25m** ***Coulée verticale*** *Parcours* **Test 2 CM2**	**Plonger** **50m Ventral /Dorsal** **Plongeon canard** **Parcours** **Test 3**	**Plonger** **Longue distance en Ventral /Dorsal** **Transporter un objet (ex mannequin …)**
Étapes à franchir →		→	→	→	
- Agir dans l'eau avec plaisir - Découvrir les possibilités de l'apnée (on ne se remplit pas d'eau quand on s'immerge) - S'immerger totalement - S'équilibrer par l'action des jambes	- Perdre tout appui solide - Se laisser porter par l'eau - Passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal (rôle de la tête « gouvernail » dans les équilibres) - Explorer le fond du bassin - Mettre en relation respiration et flottabilité - Augmenter l'apnée	- Se profiler dans différentes directions - Maintenir une positon hydrodynamique par l'action des jambes, pour glisser, on reste tendu, tête « alignée ». - Augmenter le temps d'apnée et le temps d'expiration aquatique - Se déplacer et agir sous l'eau	- Se déplacer par l'action des bras - Se déplacer par l'action juxtaposée des bras et des jambes - Construire des échanges respiratoires - Se déplacer et agir sous l'eau de façon prolongée	- Mieux gérer sa respiration et la coordonner avec la propulsion - Se propulser plus efficacement - Se déplacer et agir longtemps sous l'eau	

www.ac-creteil.fr puis « cliquer 94 »
Espace pédagogique
Enseignement premier degré
Pédagogie
EPS premier degré
Ressources départementales
Documentation pédagogique

ouvrages de référence

- **Revue EPS 1**
- **Fichier de l'élève (revue EPS)**
- **Le guide de l'enseignant (revue EPS)**
- **Natation pour les 6-12 ans (revue EPS)**
- **Nager : « de la découverte à la performance » *Patrick SCHMITT***